

Pencegahan Kecenderungan Narsistik Melalui Kontrol Diri

Nurintan Muliani Harahap

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan
(Email: nurintanmuliani53@gmail.com)

Abstract

Self-existence can be done by individuals in various ways so that they can be seen by others. This is a natural thing, but is said to be unnatural when it is done excessively so that it can trigger individuals to experience narcissistic tendencies. Narcissistic tendencies are excessive self-love of oneself without regard to others. Individuals who have narcissistic tendencies will experience anxiety, because they will always try to make themselves look unique, special, and perfect in the eyes of the beholder. If this tendency is allowed to become an abnormal or unhealthy personality. Self-control is one way to prevent an individual's narcissistic tendencies from increasing over time. Self-control is an individual's ability to control, structure, and guide behavior in certain situations that will result in positive behavior. Here the author explains that self-control can prevent narcissistic tendencies seen from the existing literature in the form of journals related to narcissistic tendencies and self-control.

Keywords: *Narcissistic, Self-control*

Abstrak

Eksistensi diri dapat dilakukan individu dengan berbagai macam cara agar dapat terlihat orang lain. Ini merupakan hal yang wajar, namun dikatakan tidak wajar ketika dilakukan secara berlebihan sehingga dapat memicu individu mengalami kecenderungan narsistik. Kecenderungan narsistik merupakan *self-love* yang berlebihan kepada diri sendiri tanpa memperdulikan individu yang lain. Individu yang memiliki kecenderungan narsistik akan merasakan gelisah, karena mereka akan selalu menampilkan usaha untuk membuat diri mereka terlihat unik, istimewa, dan selalu dikagumi di mata orang yang memandang. Jika kecenderungan ini dibiarkan akan menjadi kepribadian abnormal atau tidak sehat. Kontrol diri merupakan salah satu cara agar kecenderungan narsistik individu tidak meningkat seiring waktu. Kontrol diri adalah kompetensi individu dalam mengontrol, menyusun, dan membimbing perilaku pada situasi tertentu yang akan menghasilkan perilaku yang positif. Berikut penulis memaparkan bahwa kontrol diri dapat mencegah kecenderungan narsistik dilihat dari literatur-literatur yang ada berupa jurnal-jurnal yang berkaitan dengan kecenderungan narsistik dan kontrol diri.

Kata kunci: *Narsistik, Kontrol Diri*

A. Pendahuluan

Istilah narsistik di zaman modern ini dapat diketahui adalah penyebutan bagi mereka yang selalu ingin *selfie* di mana dan kapan pun merasa dirinya istimewa. Seiring dengan terkenalnya foto *selfie* di tengah masyarakat, aplikasi untuk mempercantik diri secara digital pun semakin banyak ditemukan. Melalui aplikasi tersebut setiap individu dengan leluasa menampilkan diri mereka dengan tampilan wajah dan tubuh yang berbeda dengan yang aslinya yang jauh lebih menarik. Kejadian ini selaras dengan *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder* atau DSM V berpendapat ada beberapa diagnosis untuk mereka dikatakan individu narsistik, diantaranya ialah selalu membanggakan apa yang dimiliki untuk memperoleh pujian dari orang lain. Paramboukis menyebutkan bahwa kecenderungan narsistik dapat diketahui dari jumlah *upload* foto *selfie* dengan jumlah sekitar empat atau lima foto dalam 1 bulan.¹ Bukannya hanya dari jumlah *postingan* foto *selfie*, tetapi dapat juga dilihat dari konten-konten lainnya dan tujuannya.

Kecenderungan narsistik adalah sebuah fase yang wajar dalam perkembangan karena individu mempunyai *self-love* atau cinta pada diri sendiri. Dalam fase perkembangan tersebut *self-love* akan mengalami perubahan menjadi *object-love*. Yang dimaksud dengan *object-love* menurut Freud yaitu ketika alat reproduksi telah siap dan adanya keinginan untuk menjalin relasi yang lebih dekat dengan orang lain sehingga *self-love* disebut sebagai gangguan perilaku ketika berlebihan dan menjadi tidak wajar. Kemudian Freud menambahkan juga individu yang mengalami gangguan narsistik menjadikan diri sendiri bukan ibu sebagai *role model*. Raskin dan Terry berpendapat bahwa kecenderungan narsistik individu dipengaruhi oleh enam aspek yaitu *Authority*, *Self Sufficiency*, *Superiority*, *Exhibitionist*, *Exploitativeness* dan *Vanity*.

Penelitian hubungan kontrol diri dengan kecenderungan narsistik yang dilakukan Annisa Bella Kusuma, dkk., terdapat hubungan negatif diantara

¹ Paramboukis, dkk., *Explanatory Study of The Relationships between Narcissism, Self Esteem and Instagram Use. Social Networking*, hlm. 85.

keduanya.² Papalia berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam beradaptasi dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Hurlock menyebutkan kontrol diri adalah perbedaan dalam mengolah emosi, mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi dan kemampuan potensi dan pengembangan kompetensinya.³ Sedangkan Lazarus berpendapat bahwa kontrol diri adalah suatu kompetensi dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk tingkah laku yang bisa mengarahkan individu ke konsekuensi yang bersifat positif.⁴ Averill berpendapat (dalam Sarafino & Smith) ada 3 aspek kemampuan dalam mengontrol diri yaitu kemampuan mengendalikan perilaku, kognitif dan kemampuan mengendalikan keputusan.⁵ Berdasarkan penelitian Mariyanti bahwa individu yang mempunyai kontrol diri yang kuat adalah mereka yang mampu dalam manajemen emosi, situasi dan tingkah laku secara rasional. Hasil penelitian Handayani membuktikan bahwa kontrol diri memiliki peran yang cukup tinggi pada kecenderungan narsis pada individu. Hasil penelitian yang terdahulu juga menunjukkan kontrol diri yang rendah maka kecenderungan narsis semakin tinggi pada individu. Sebaliknya kontrol diri tinggi maka kecenderungan narsis akan semakin rendah.⁶ Nemiah berpendapat bahwa terjadinya kecenderungan narsis pada mulanya akibat dari kegagalan perasaan yang tidak berdaya dan menderita sehingga berakibatkan perasaan harga diri yang rendah dan depresi.

Campbell mengatakan individu cenderung narsistik terus meminta umpan balik terhadap hal-hal yang dilakukannya, selalu menilai penampilannya, gemar memprediksi bahwa perilakunya yang dikerjakan selalu bernilai positif, menuntut suatu hak, gaya sering bersifat eksploitasi, iri terhadap orang lain.⁷

² Annisa Bella Kusuma, dkk., Kontrol Diri dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial Instagram, *Jurnal Psikologi Ilmiah* Vol. 11 No 1 2019, hlm 31.

³ Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 4. (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 67.

⁴ Lazarus, R. S., *Pattern of Adjustment (Third Edition)*, (New York: Mc Graw Hill Inc, 1976), hlm 70.

⁵ Sarafino & E.P., Smith, T.W, *Healthy Psychology: Biopsychological Interactions Seventh Editions*, (Singapore; Jhon Wiley & Sons, Inc. 2011), hlm. 65.

⁶ Handayani, N, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Remaja Pengguna Facebook*, (Disertasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta, 2014), hlm. 76.

⁷ Campbell, W. K. & Miller, J. D.. *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Finding and Treatments*. (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2011), hlm. 55

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan narsistik ialah mereka yang memiliki rasa yang tinggi dalam fantasi atau perilaku, kebutuhan akan pujian, dan *self-love* yang berlebihan, dan lainnya seperti yang telah disebutkan di atas. Kontrol diri adalah individu yang mampu dalam menahan kemauan dan mengendalikan perilaku sendiri, mampu manajemen emosi serta motivasi intrinsik yang berhubungan dengan orang disekitar. Berdasarkan fenomena yang terjadi maka penulis ingin melakukan kajian tentang pencegahan kecenderungan narsistik melalui kontrol diri.

B. Kajian Literatur

1. Narsistik

a. Pengertian

Sigmund Freud adalah orang yang pertama memperkenalkan istilah narsisme dan menerangkan kepribadian individu yang mempunyai perasaan untuk dikagumi dalam segala hal, kurang memiliki empati, dan iri kepada orang yang memiliki kelebihan dibanding dirinya. Narsisme berakar dari istilah berikut:

- 1) Narsis diambil dari tokoh mitos Yunani, *Narcissus*. Narcissus sangat mengagumi wajahnya yang tampan, bayangan sendiri pun ia cintai, sehingga dikutuk di kolam dalam hutan. Tanpa ia sadari ketika mencoba meraih bayangannya ia pun tenggelam.
- 2) Hasil observasi dan wawancara mengatakan bahwa narsisme adalah salah satu istilah yang dipakai masyarakat dalam menggambarkan individu dengan kepercayaan diri yang tinggi.

Santrock memaparkan bahwa narsisme adalah hubungan dengan orang lain yang berpusat pada diri (*self-centered*) dan mementingkan diri sendiri (*self-concerned*). Pelaku narsisme biasanya tidak menyadari keadaan ini dan orang lain memandangnya bagaimana. Lebih lanjut Nevid, J, Rathus, S & Greene B, berpendapat individu dengan kecenderungan narsistik mempunyai kebanggaan atau keinginan yang berlebih dengan diri mereka sendiri dan keinginan yang besar untuk dikagumi. Segala sesuatu dibesarkan-besarkan seperti prestasi dan berharap

mendapatkan pujian dari orang lain bahkan prestasinya biasa saja. Menurut Kaplan, dkk., bahwa individu dengan kecenderungan narsis, menanggapi kritik secara buruk dan menjadi marah jika ada individu lain yang mengkritik mereka. Davison, dkk mengatakan bahwa hubungan interpersonal mereka terhalang karena kurang empati, tidak pernah berhenti mencari pujian, sensitif kritik dan takut akan kegagalan.

Gangguan kepribadian narsistik ditujukan kepada individu yang memperlihatkan segala sesuatu secara berlebihan seperti tenggelam dalam hayalan akan kesuksesan, kekuasaan, kecerdasan, kecantikan, serta berperilaku arogan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa narsisme adalah *self-love* yang berlebihan, haus akan pujian, kurang memiliki empati, mementingkan diri sendiri, sehingga berefek terhadap perilakunya.

b. Faktor-Faktor Penyebab Narsistik

Secara sains belum ditemukan faktor penyebab narsisme. Tetapi banyak riset yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mencirikan individu mempunyai gangguan narsistik, sebagaimana hasil dari penelitian yang dilakukan Rudi mengatakan faktor penyebab kecenderungan narsistik diantaranya:

- 1) Keinginan untuk dikenal dan merasa diri penting.
- 2) Menganggap diri manusia yang unik dan istimewa.
- 3) Kecanduan ketika di foto atau *shooting*
- 4) Berbangga diri dengan berlebihan.

c. Aspek –Aspek Kepribadian Narsistik

Menurut Raskin dan Terry terdapat 6 aspek kecenderungan narsistik, yakni:

- 1) *Authority*. Kecenderungan narsistik dapat dilihat dari tingkah laku yang lebih menonjol dari pada orang yang ada di sekitarnya karena perannya

yang lebih suka memimpin dan lebih dominan memutuskan sendiri tanpa musyawarah.

- 2) *Self Sufficiency*. Individu ini merasa mempunyai kemampuan yang tinggi dalam memenuhi kebutuhannya. Aspek ini juga selaras dengan ketegasan, kemandirian, kepercayaan diri dan kebutuhan untuk berprestasi.
- 3) *Superiority*. Seseorang dengan kecenderungan narsistik akan lebih mempunyai perasaan bahwa dirinya yang paling baik, hebat, dan sempurna.
- 4) *Exhibitionism*. Penampilan fisik sangat sering terlihat karena ingin memperoleh pujian dari orang lain kepada identitas dirinya. Seperti selalu *upload* foto *selfie* agar terlihat dan dipuji orang lain.
- 5) *Exploitativeness*. Selalu merendahkan orang lain sebagai sarana untuk menaikkan harga diri.
- 6) *Vanity*. Menghindari saran atau masukan dari orang lain atau dapat dibilang memiliki sifat angkuh dan sombong.
- 7) *Entitlement*. Memiliki sifat egosentris karena memilih sesuai dengan keinginan tanpa mempertimbangkan lingkungan sekitar walaupun itu bertentangan dengan orang lain.

2. Kontrol Diri

a. Pengertian

Permasalahan yang sering ditemukan dalam hidup ini banyak, hal ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan individu dalam menahan diri. Seperti pembunuhan, pencurian, serta eksistensi yang berlebihan dalam memposting berbagai macam tentang diri di media sosial. Padahal tidak sesuai realita diri dengan postingan. Seharusnya perkembangan kontrol diri sejalan dengan bertambahnya usia individu. Semakin dewasa semakin mempunyai kontrol diri yang tinggi. Namun tidak demikian dalam beberapa kasus menunjukkan sebaliknya, orang dewasa lebih terlibat dalam permasalahan. Tentunya akan terlihat aneh jika orang dewasa tidak diiringi dengan kemampuan pengendalian

diri, akibatnya akan berbuat sesuka hati dan mementingkan egoisme dan mengabaikan konsekuensinya.

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri atau mengesampingkan masalah dan hambatan yang tidak diterima secara sosial, meregulasi pikiran, tingkah laku, dan emosi.⁸ Tingkah laku sangat berkaitan dengan sebab akibat, sehingga dapat dikontrol.⁹ Menurut kamus psikologi, kontrol diri atau *self control* ialah kemampuan dalam mengarahkan perilaku sendiri dan kemampuan dalam menekan atau menghambat dorongan yang ada. Sedangkan menurut synder dan Gangesrad kontrol diri adalah berhubungan langsung dengan diri dan lingkungan masyarakat mengenai perilaku dan sikap.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menahan diri dari dorongan luar dan dalam diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor serta mengambil tindakan sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi.

b. Aspek Kontrol Diri

Kontrol diri memiliki beberapa aspek yang sering digunakan untuk mengukur kontrol diri individu. Averill menyebutkan terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu:

1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku adalah kemampuan dalam mengendalikan diri dalam suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Dalam tipe kemampuan mengontrol diri ini dirinci menjadi dua komponen yaitu: kemampuan dalam mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi tingkah laku. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang akan

⁸ Finkenaue, C., Rutger, C. M. E., Engels, R., & Baumeister, R. F. *Parenting Behaviour and Adolescent Behavioural and Emotion Problem: The Role of Self-Control*, *Journal of Behavioural Dvelopment*, Vo. 29 No. 1 2005, hlm. 58

⁹ Calvin & Gardner, 1993, 321

mengendalikan keadaan, diri sendiri atau aturan tingkah laku dengan merujuk sumber eksternal. Sedangkan memodifikasi tingkah laku adalah kemampuan dalam mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak diinginkan akan dihadapi.

2) *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan diri dalam menyaring informasi yang tidak dibutuhkan melalui cara interpretasi, menilai, atau menyambungkan suatu kejadian ke dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis dalam mengecilkan tekanan yang dihadapi. Komponen ini terdiri dari dua aspek, yaitu mendapatkan informasi (*information gain*) dan melaksanakan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang didapat dengan keadaan yang tidak diinginkan, individu dapat mengantisipasinya dengan bermacam pertimbangan. Melaksanakan penilaian berarti individu berusaha menafsirkan kejadian dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam memilah hasil suatu perilaku berlandaskan pada yang diyakini atau disetujuinya. kontrol diri berfungsi dalam menentukan suatu pilihan dengan adanya kesempatan, kebebasan untuk memilih berbagai macam tindakan.

c. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Secara garis besar ada beberapa faktor kontrol diri menurut Alwisol, yaitu:¹⁰

- 1) Usia. Faktor ini ikut dalam mempengaruhi kontrol diri, semakin usia individu bertambah maka semakin bagus dalam kemampuan mengendalikan diri.

¹⁰ Handayani, N., *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Remaja Pengguna Facebook*. (Disertasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2014), hlm. 45

- 2) Faktor lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah keluarga, masyarakat dengan adanya peristiwa dan keadaan yang ada.

Sedangkan menurut Skinner dalam Calvin & Gardner dalam mempengaruhi kontrol diri adalah:

- 1) Lingkungan atau keadaan. Faktor ini sangat berperan penting dalam proses kontrol diri. Keadaan yang dijalani akan dipersepsikan berbeda oleh setiap individu, bahkan dalam situasi yang sama akan berbeda pula persepsi setiap individu sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap peristiwa tersebut.
- 2) Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran dalam diri individu. Pengalaman tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga sehingga memiliki peran penting dalam mengontrol diri individu. Khususnya pada masa perkembangan anak-anak. Pada masa perkembangan selanjutnya akan menggunakan pola pikir yang telah dibentuk tersebut, terhadap peristiwa yang terjadi.
- 3) Pertambahan usia. Dengan bertambahnya usia individu maka bertambah pula kematangan dalam bertindak dan berperilaku. Dikarenakan pengalaman yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi. Sehingga akan mempengaruhi terhadap peristiwa yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat dari beberapa ahli tentang faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat disimpulkan bahwa usia, lingkungan, peristiwa, pengalaman, pribadi individu, teman sebaya memberikan suatu stimulus yang akan direspon oleh seseorang tersebut.

d. Kontrol Diri yang Baik

Zakiah berpendapat bahwa orang yang sehat mentalnya akan dapat menundapemuasan kebutuhannya atau dapat mengendalikan diri dari keinginan yang dapat menimbulkan kerugian. Dalam pengertian yang umum kontrol diri lebih menegaskan pada pilihan perilaku yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas, tidak melakukan perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun masa yang akan datang dengan cara menunda kepuasan sesaat. Marita mengutarakan beberapa cara agar dapat mengendalikan diri dengan baik, diantaranya sebagai berikut: a) Mengendalikan diri dengan menggunakan prinsip kemoralan. Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran negatif terhadap apapun yang dihadapi. Setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, coba larikan ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang dilakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama? b) Pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesadaran. Kita sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan demikian mereka langsung lumpuh dan dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. c) Melakukan perenungan. ketika sudah benar-benar tidak tahan, mau "meledak" karena dikuasai emosi, saat mau marah besar, coba lakukan perenungan. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan, misalnya, berikut ini: "Dengan melakukan perenungan kerap kali maka akan mampu mengendalikan diri. Prinsip kerjanya sebenarnya sederhana. Saat emosi aktif maka logika kita nggak akan jalan.

Demikian pula sebaliknya. Jadi, saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan menurun.” d) Pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesabaran. Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara. Usahakan tidak larut dalam emosi. Gunakan kesabaran, tunggu sampai emosi ini surut, baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab. e) Menyibukkan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif. Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Ibarat layar bioskop, film yang ditampilkan hanya bisa satu film dalam suatu saat. Film yang muncul di layar pikiran inilah yang mempengaruhi emosi dan persepsi. Ketika berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka film di layar pikiran juga berubah. Dengan demikian pengaruh dari keinginan atau suatu emosi akan mereda. Remaja sangat membutuhkan kontrol diri yang baik karena juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

C. Pembahasan

1. Pencegahan Narsistik Melalui Kontrol Diri

Kontrol diri yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Ada individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dan ada juga yang mempunyai kontrol diri rendah. Kontrol diri tinggi yang dimiliki individu mampu dalam mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya pada situasi yang membawa kearah yang positif.¹¹

¹¹ Gufon, M.N., Risnawita S.R., *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2014), hlm 76.

Sedangkan kontrol diri rendah yang dimiliki individu belum sanggup dalam mengontrol tingkah lakunya secara terarah dan akan mudah meluapkannya secara berlebihan. Goldfried & Merbaum mengartikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan dalam mengarahkan, mengatur, membimbing perilaku yang akan menunjukkan individu kearah yang baik.

Individu dengan kepribadian yang sehat adalah orang yang bisa mengendalikan pemakaian akun dan mempunyai tanggung jawab sosial, memiliki kreativitas dalam *sharing* informasi yang sesuai dengan kenyataan diri dan mampu memilih informasi yang ada di jejaring sosial.¹² Artinya bahwa individu yang memiliki kontrol diri akan terhindar dari kepribadian yang tidak sehat, dengan cara mengendalikan diri.

Jika dilihat dari hubungan keduanya antara narsistik dengan kontrol diri terdapat memiliki hubungan negative yang sangat signifikan dimana individu memiliki kontrol diri rendah maka kecenderungan narsistik tinggi, dan sebaliknya jika kontrol diri tinggi maka kecenderungan narsistik rendah.¹³ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asiah dkk, bahwa kontrol diri memiliki peluang untuk menurunkan kecenderungan narsistik dengan meningkatkan kontrol diri. Marita dalam Swastika mengatakan ada terdapat beberapa cara yang dilakukan agar meningkatkan kontrol diri, diantaranya: menahan diri dengan prinsip moral seperti menjaga sikap, perkataan, dan pikiran, kesadaran dimunculkan jika pikiran atau perasaan negatif melanda individu, melakukan meditasi, membuat pikiran

¹²Nur Asiah, dkk., Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang, Jurnal Neo Konseling Vol. 1 No. 1 2021, hlm 8

¹³*Ibid*, hlm. 6.

dan aktivitas sibuk dengan hal-hal yang positif. Kontrol diri yang baik akan dapat menurunkan kecenderungan narsistik pada individu.¹⁴

D. Kesimpulan

Setelah penulis menjelaskan seputar kecenderungan narsistik dan kontrol diri maka dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan kecenderungan narsistik dengan kontrol diri terdapat hubungan negatif yang signifikan. Artinya bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi kecenderungan narsistik individu. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah terhadap kecenderungan narsistiknya, dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecenderungan narsistik akan semakin tinggi. Hal inilah yang dapat mencegah kecenderungan narsistik seseorang melalui kontrol diri. Kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, pengalaman, dan lingkungan.

¹⁴ Rizqoh Windu Utami, *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam*, (Lampung: Skripsi, 2018), hlm. 57.

Daftar Pustaka

- Annisa Bella Kusuma, dkk., Kontrol Diri dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial Instagram, *Jurnal Psikologi Ilmiah* Vol. 11 No 1 2019.
- Finkenaue, C., Rutger, C. M. E., Engels, R., & Baumeister, R. F. *Parenting Behaviour and Adolescent Behavioural and Emotion Problem: The Role of Self-Control, Journal of Behavioural Development*, Vo. 29 No. 1 2005,
- Gufron, M.N., Risnawita S.R., *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014
- Handayani, N, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Remaja Pengguna Facebook*, Disertasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta, 2014
- Handayani, N., *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Remaja Pengguna Facebook*. Disertasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2014.
- Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Lazarus, R. S., *Pattern of Adjustment (Third Edition)*, New York: Mc Graw Hill Inc, 1976.
- Nur Asiah, dkk., Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang, *Jurnal Neo Konseling* Vol. 1 No. 1 2019.
- Paramboukis, dkk., *Explanatory Study of The Relationships between Narcissim, Self Esteem and Instagram Use. Social Networking*
- Rizqoh Windu Utami, *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam*, Lampung: Skripsi, 2018.
- Sarafino & E.P., Smith, T.W, *Healthy Psychology: Biopsychological Interactions Seventh Editions*, Singapore; Jhon Wiley & Sons, Inc. 2011.
- Campbell, W. K. & Miller, J. D.. *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Finding and Treatments*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2011